

令和6年7月18日（木）
ひまわりサロン

本日のテーマ

いつでも どこでも 緩和ケア



緩和ケア認定看護師
百崎 真由美

<本日の内容>

- 緩和ケアって何？
- 医療用麻薬って？
- 治療と緩和ケアの関係って？
- 緩和ケアはどこで受けられる？
- 人生会議とは？
- 日常生活におけるストレス対処法の工夫

七月
十八日
(木)

日直

ももぞうき

皆様の疑問や質問に
お答えします

どんな印象をお持ちですか？

緩和ケアって・・・



緩和ケアに対するイメージ・思い・考え

ホスピスと
一緒？

治療ができ
なくなって
最期に行く
所でしょ？

自分にはまだ
関係ない

緩和ケア
って何？

入院したら
退院できない
んでしょ？

急に緩和ケアと
言われても受け
入れられない

静かに穏やかに過ごせ
そうだけど、「死」を
待つだけの所だよね

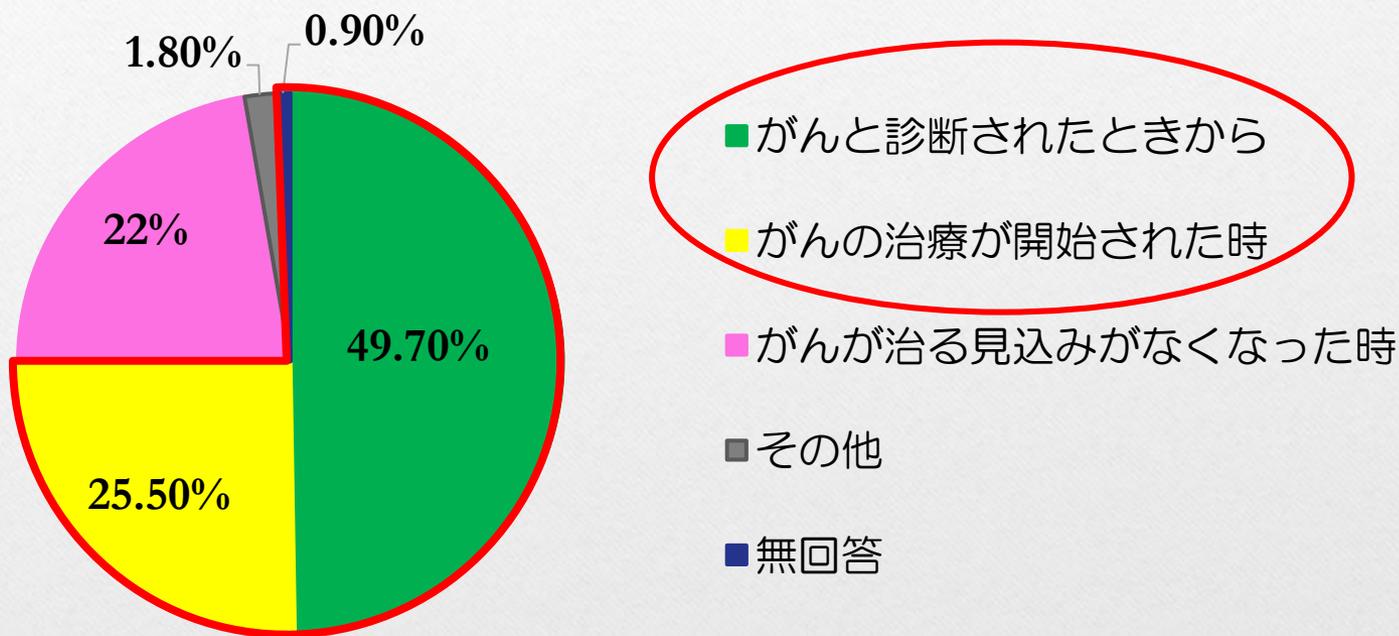
緩和ケアに対する聞き取り調査

- 「緩和ケア」は死期がさし迫っている患者のもので、自分には関係ない
- 緩和ケアを治療と並行して受けることで、どういうメリットがあるのか分からない
- 「痛い」と医師・看護師・家族に伝えることに対して抵抗がある
- 薬の摂取量が増えることに対して抵抗がある
- 緩和ケアで使われる医療用麻薬に対して抵抗がある

2011年 厚生労働省「がん対策に関する世論調査」の資料より抜粋

緩和ケアに対する聞き取り調査

Q. あなたはがんに対する緩和ケアはいつから実施されるべきものと思いますか？



令和5年 厚生労働省「がん対策に関する世論調査」の資料より抜粋

ホスピス

≡

緩和ケア

Hospice

Palliative Care

	ホスピスケア	緩和ケア
考え方 や 概念	1960年代～ イギリスで始まったホスピス 実践を踏まえて提唱された考 え方。 全人的なケア（その人の身体 的・精神的・社会的側面など 総合的に捉えてケアを行う）	1970年代～ ホスピスケアの考え方を受け継 ぎ、カナダから提唱された考 え方。 <u>病気の進行度には関係なく、そ の人の苦痛を和らげることに焦 点を当てる。</u>
対象疾患	日本ではがんを中心に発展 （国際的にはがん以外でも適 用される）	日本ではがんを中心に発展した 背景はあるが、 生命を脅かす疾 患 も対象。
病気の 進行度	治癒が望めない時期～ <u>終末期</u>	診断時 ～終末期など疾患の あら ゆる段階

緩和ケアとは

病気の治療の全経過を通して身体や心のさまざまな苦痛を和らげ、患者さんやご家族にとって可能な限り良好な生活の質を実現させるために病状のどの期間においても行われる医療です。

治療ができないから緩和ケアが始まるわけではありません。

がんに限らず、あらゆる疾患に対して緩和ケアは必要です。

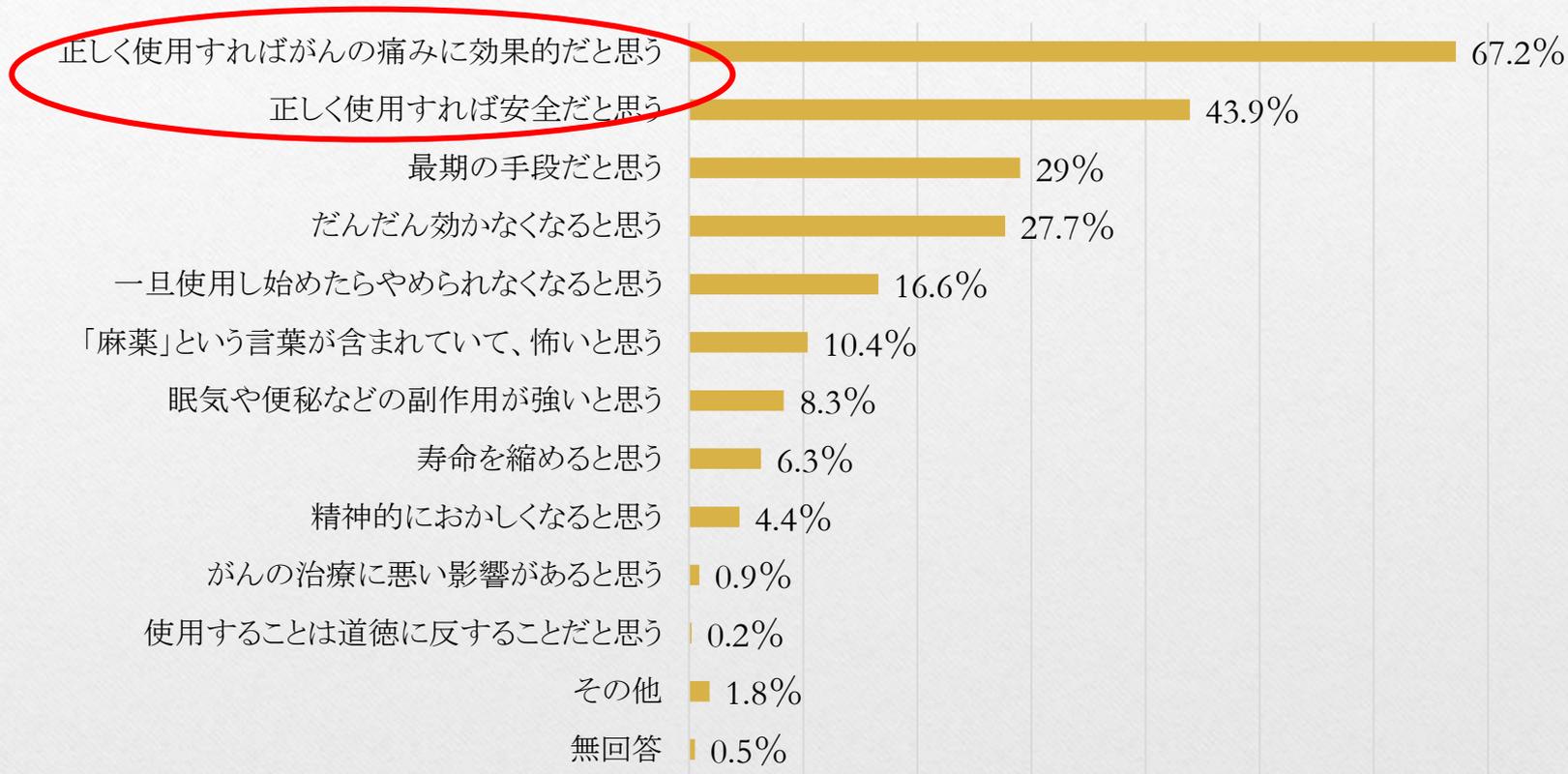
病気に立ち向かう体力と精神力を養うため、自分らしい生活をするために、心身の苦痛を取り除く緩和ケアが必要となります。

痛みやつらい症状（息苦しさ、吐気、だるさ、不眠、不安など）があれば、いつでも相談し、治療やケアを受けることができます。



医療用麻薬に対する聞き取り調査

Q. あなたは医療用麻薬について、どのように思いますか？



令和5年 厚生労働省「がん対策に関する世論調査」の資料より抜粋

法律による薬の分類

「麻薬及び向精神薬取締法」で扱う薬品

「医療用麻薬」

麻薬性鎮痛薬
麻薬性鎮咳薬

幻覚発現薬
コカイン
違法ドラッグ

「覚せい剤取締法」
「大麻取締法」で
扱う薬品

覚せい剤
大麻

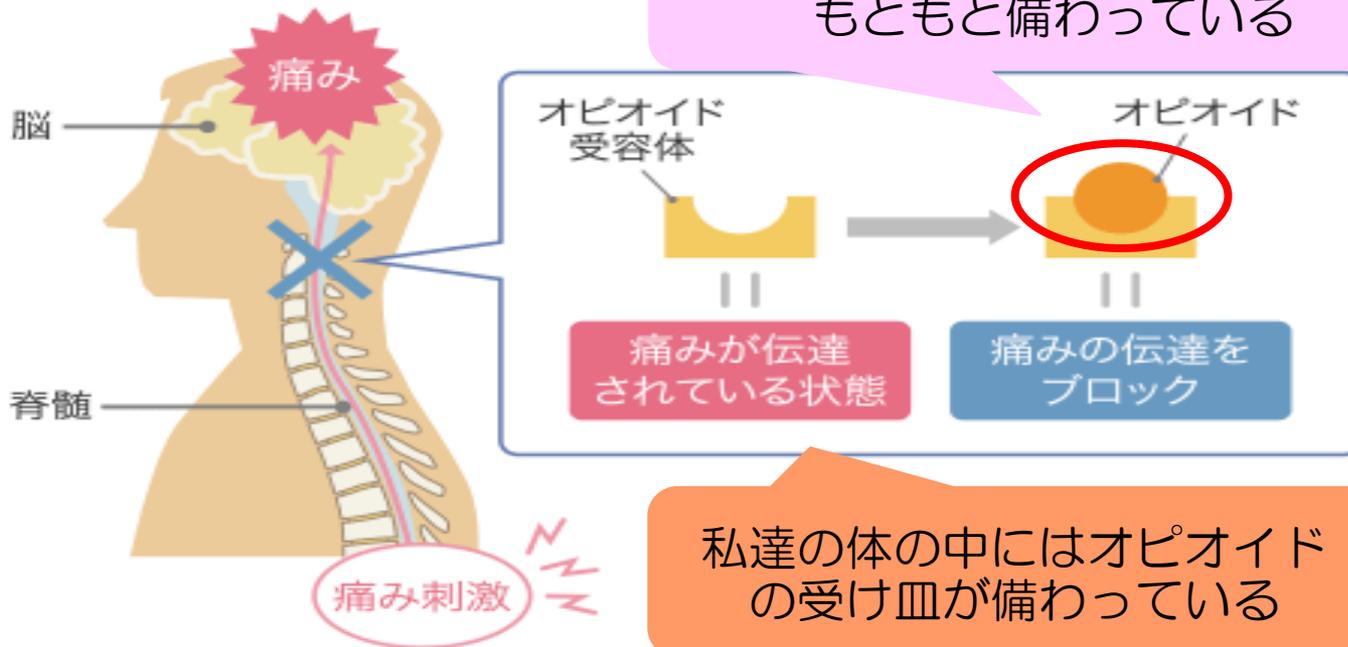
オピオイド

オピオイドではない

薬理作用などがまったく別物である

実は誰もがオピオイドにお世話になっています

自然界に存在し、人間の体内にももともと備わっている

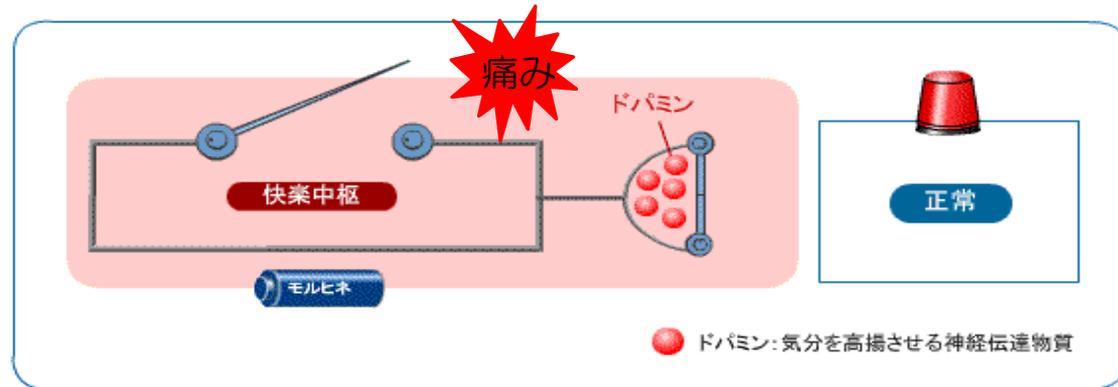


紀元前にケシの実から採取されたアヘンが鎮痛薬として使用

私たちの体の中にはオピオイドの受け皿が備わっている

内因性のモルヒネ様物質→脳内で機能する神経伝達物質
「脳内麻薬」

痛みのある人に医療用麻薬を使用しても中毒にはなりません



痛みのない方



中毒 (依存)



痛みのある方



痛みだけ取れ、
中毒にならない



痛みのない人が、モルヒネなどの医療用麻薬を使用すると、快楽物質（ドバミン）が大量に放出され、中毒になってしまいます。

激しい痛みのある人の頭の中には「快楽物質(ドバミン)」の「放出を抑える物質(ダイノルフィン)」が常に放出されているため、中毒にはならないのです！

オピオイド 医療用麻薬と不正麻薬の違い

医療用麻薬

- ✓ 有効性・安全性が確認され、**国が承認**した薬剤である
- ✓ 医師が**必要な方**に処方する薬で正しく使用される（医師の処方に基づいて使用すること！）
- ✓ 医師の**指導**のもとで**適切に**医療用麻薬を使用すれば中毒にならないということが科学的に証明されている
- ✓ 代表的な薬はモルヒネなどの鎮痛剤、コデインなどの咳止めなどがある

不正麻薬・覚醒剤など

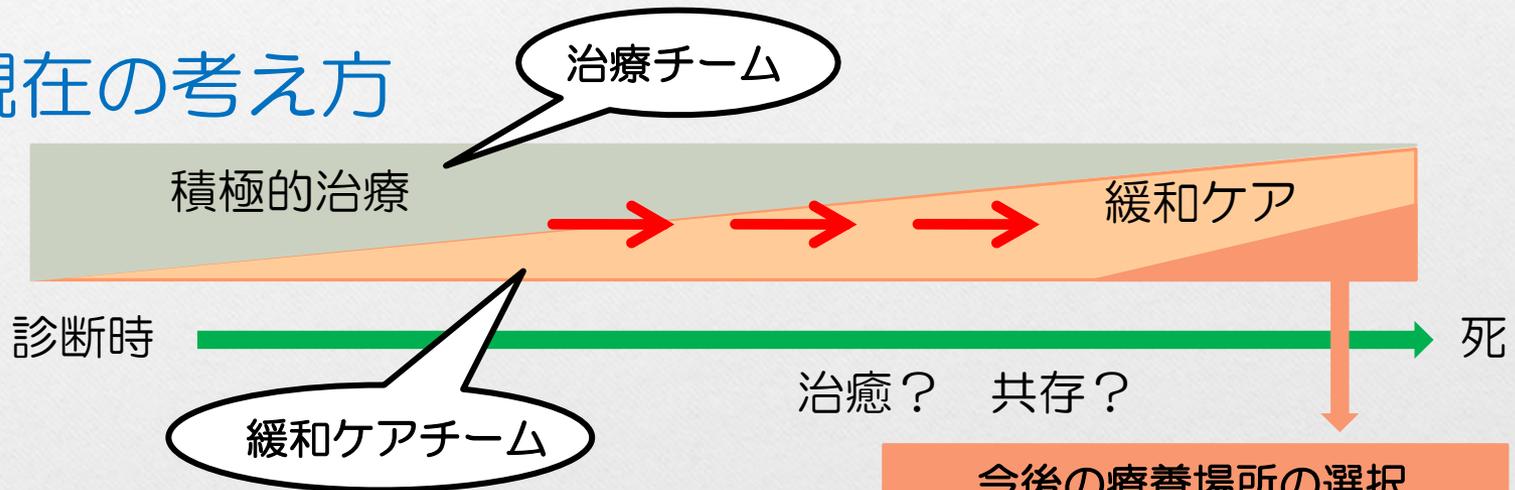
- ✓ 法律で使用禁止されている薬剤である
- ✓ 闇で販売され、一時的な快楽のため、不正に使用されることがある
- ✓ 使用を続けると中毒になる
- ✓ 代表的な不正薬物はヘロイン、LSD25、MDMA、覚せい剤、大麻などがある

治療と緩和ケアの関係

過去の考え方



現在の考え方



「治療」と並行して
早期からの「緩和ケア」
の重要性

今後の療養場所の選択

在宅療養

地域病院

緩和ケア
病棟

地域施設

緩和ケアの効果

～早期緩和ケア導入で進行性肺癌患者の生存期間が延長～

- 進行性肺癌患者151名を対象：2010年研究論文



治療と並行して、定期的に緩和ケアを受けると・・・

- 心身の苦痛が軽減され、日常生活がより良い状態に保たれた
- 予後・経過をより正確に理解できるようになった
- 生存期間が2.7ヶ月の差がみられた

緩和ケアはどこで受けられるの？

痛み止めを処方されることも緩和ケアです



一般病棟・外来

基本的緩和ケア

医師

看護師 など

専門的緩和ケア

緩和ケアチーム

身体症状を担当する医師、精神症状を担当する医師、看護師、薬剤師、栄養士、リハビリ、ソーシャルワーカーの多職種メンバーで心身のつらさなど対応します

専門病棟

専門的緩和ケア

ホスピス

緩和ケア病棟

心身のつらさを和らげる方法や技術に精通した医師、看護師等がきめ細やかに対応してくれます。心理療法士やボランティアも。患者さんだけでなく、家族が安心して過ごせる設備もあります

在宅ケア

基本的緩和ケア

診療所

訪問看護ステーション など

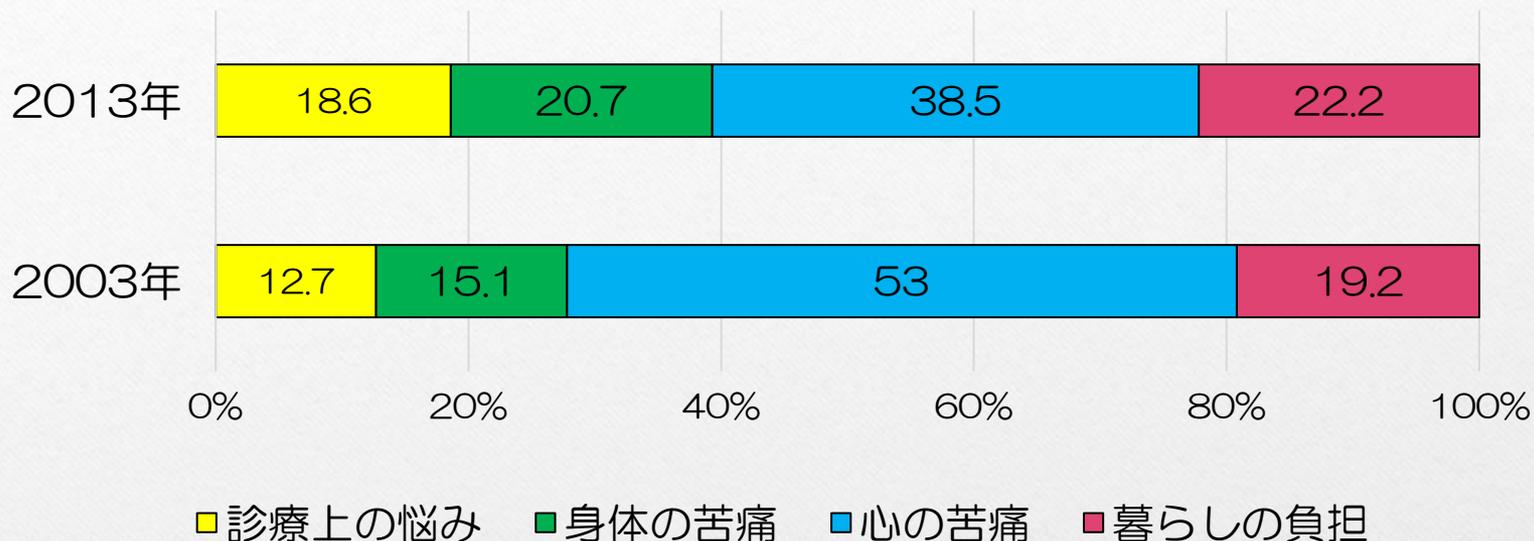
専門的緩和ケア

在宅ホスピス



在宅療養に長けている医療スタッフ（事業所）がチーム一体となり、病気だけでなく、その人らしく生活できるようにサポートします

患者さんの悩みや負担



- 診療上の悩み：通院、入院、診断、検査、治療選択、セカンドオピニオン、緩和ケア、在宅療養、医療者との関係など
- 身体の苦痛：病気による症状、治療による副作用や後遺症
- 心の苦痛：不安などの心の問題、生き方、生きがい、価値観、自分らしさなど
- 暮らしの負担：仕事や経済面、家族・周囲の人々との関わり

2013年がん体験者の悩みや負担等に関する実態調査報告書
「がんと向き合った4,054人の声」. 2016年9月第3版より一部改変

どこに相談したらいいの？

- 緩和ケアの専門病棟や在宅療養を希望する場合は、主治医に紹介状を作成してもらう必要があるため、まずはかかりつけ病院の主治医や看護師に相談してください。
- 病院の中になど外部の医療機関の紹介や連絡を取り合う「相談窓口」や「医療連携室」などの部門があります。
- がん診療連携拠点病院（質の高いがん医療が受けられるように、厚生労働大臣が指定した病院）は、「**がん相談支援センター**」が設置されているので、いつでもご相談ください。



がん相談支援センターのご案内

がん相談支援センターのご案内

ひとりで悩まず少し話してみませんか？あなたと一緒に考えます



* よくあるご相談

- 「これからどうなるんだろう？ただただ不安で何を相談していいかわからない」
- 「自分の考えを主治医にうまく伝えられない。どのように質問したらいいかわからない」
- 「治療をしながら仕事が続けられるか不安」
- 「セカンドオピニオンについて知りたい」 などどんなことでも構いません。

相談内容に応じて、専門職種（医師、がんを専門とする認定看護師、栄養士、薬剤師、リハビリ療法士、医事など）と連携してお悩みを解消します。

お気軽にご相談ください



場所 福岡東医療センター 1階外来棟
63番 がん相談支援センター

受付時間 9:00～16:30
月曜日～金曜日（祝祭日を除く）

電話番号 092-943-2331（病院代表番号）

相談無料



【相談内容】

- ・在宅医療に関すること（訪問診療・訪問看護・介護保険など）
- ・緩和ケア（ホスピス）について
- ・セカンドオピニオンについて
- ・地域連携パスについて
- ・治療にかかる費用のこと
- ・仕事と治療の両立について
- ・患者サロン（ひまわりサロン）の運営
- ・病名告知、今後の治療方針などの説明時の同席
- ・症状緩和について など

がん相談
支援センター
63番



冊子・パンフ
レットなど



面談室





緩和ケアの提供体制 当院の緩和ケアチームメンバー

【医師】

身体担当医：
(心療内科医師)

身体担当医：
(消化器科医師)

身体担当医：
(呼吸器内科医師)

身体担当医：
(外科医師)

身体担当医：
(呼吸器外科医師)

精神担当医：
(精神科医師：非常勤)

【看護師】

がん看護専門看護師

緩和ケア認定看護師

【薬剤師】

薬剤師 3名

【栄養士】

栄養士 1名

【リハビリ】

理学・作業療法士 2名

【MSW】

ソーシャルワーカー 1名



痛み・つらさを伝えていますか？
伝えられていますか？

緩和ケア

患者さんや
ご家族

医療従事者



痛み・つらさを聴いているか？
受け止めているか？

あなたの気持ちや生活についての確認用紙

「あなたの気持ちや生活についての確認用紙」

患者ID	
患者名	
記入者	<input type="checkbox"/> 患者様 <input type="checkbox"/> ご家族 <input type="checkbox"/> 医療者()
内容	<input type="checkbox"/> 患者様の気持ち <input type="checkbox"/> ご家族の気持ち
入院日	年 月 日

●現在の身体のつらさや気持ちのつらさについて教えてください

1 ●現在、気になっていること、心配していることについて教えてください
当てはまる項目に☑をしてください。(複数回答可)

- 病状や治療に関すること
- 日常生活に関すること(入浴、食事、移動、買い物など)
- 社会福祉制度に関すること(介護・福祉サービス等)
- 入院費や生活費など経済面について
- 学業や仕事復帰への不安
- 家族に対する不安や気がかり
- 特になし
- その他

2 ●からだの症状についてお尋ねします。
当てはまる体のつらさの症状があれば☑をしてください。

- 痛み
- 吐き気
- 体のだるさ
- しびれ
- 息苦しさ
- 特になし
- その他
- 発熱
- 食欲低下
- かゆみ
- 睡眠(不眠/眠気)
- 便秘(便秘/下痢)

●現在のからだの症状はどの程度ですか？
当てはまる数字に○をつけてください
(0～4まで)

- 4 我慢できない症状がずっと続いている
- 3 我慢できないことが、しばしばあり対応して欲しい
- 2 それほどひどくないが方法があるなら考えて欲しい
- 1 現在の治療に満足している



3 ●気持ちのつらさについてお尋ねします。最も当てはまる数字に○をつけてください(0～10まで)

つらさはない 中くらいにつらい 最高につらい



身体や気持ちのつらさ・
気がかりなど

4

●当院には相談内容に応じて、様々な専門のチームや医療者がいますが、面談や診察をご希望されますか？ 当てはまる項目に☑をしてください。

※専門チームや医療者とは、「からだの症状や気持ちのつらさに対応する緩和ケア医師、看護師」、「経済的問題・制について対応する医療ソーシャルワーカー」などです。

- 現時点では主治医、病棟看護師の対応で良い
- 今後の経過次第では、相談を希望したいと思う
- 今すぐに相談したい

●自分らしい生活を送るために、「大切にしていること」や「して欲しくないこと」など気持ちや考えを教えてください。以下の質問で、当てはまらない質問や答えづらい質問は、空欄で構いません。

5

●あなたが、自分らしく過ごすために、大切にしたいこと(大切にしていること)について教えてください。
当てはまる項目に☑をしてください。(複数回答可)

- 医師と話し合って治療や今後の方針をきめること
- できる限りの治療が受けられること
- 痛みや苦しみを感じないこと
- 身の回りの事が自分でできること
- 家族の負担にならないこと
- 家族または患者の側にいること
- 仕事や社会的な役割が続けられること
- 特になし(分からない)
- 経済的に困らないこと
- 自宅や病院など希望する場所で過ごすこと
- 少しでも長く生きること
- 好きなことができること
- 希望をもって過ごすこと
- その他

6

●「大切にしていること」、「して欲しくないこと」を現時点で誰かに伝えていますか？
当てはまる項目に☑をしてください。

- 家族(患者)にも、医療者にも伝えていない
- 家族(患者)には伝えているが、医療者には伝えていない
- 医療者には伝えているが、家族(患者)には伝えていない
- 考えてはいるが、家族(患者)にも医療者にも伝えていない
- 考えたことがない
- 分からない

7

●「大切にしていること」、「して欲しくないこと」を医療者と話し合っていますか？
当てはまる項目に☑をしてください。

- 医療者と話し合っているので問題はない
- まだ話し合っていないので、できるだけ早く話し合っておきたい
- 今は話し合いたくないが、ゆくゆくは話したい
- 今も今後も話し合いたくない
- 病状説明を受けてから考えたい
- 分からない

ご記入

自分らしく
過ごすために

人生会議って、ご存じですか？



人生の終わりまで、あなたは、どのように、過ごしたいですか？

もしものときのために

～自らが望む、人生の最終段階の医療・ケアについて話し合ってみませんか～

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。

命の危険が迫った状態になると、約70%の方が、医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることが、できなくなると言われています。

自らが希望する医療やケアを受けるために大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。



話し合いの進めかた（例）



すべての医療やケアにおいて、患者さん本人の意思の尊重が基本となります。



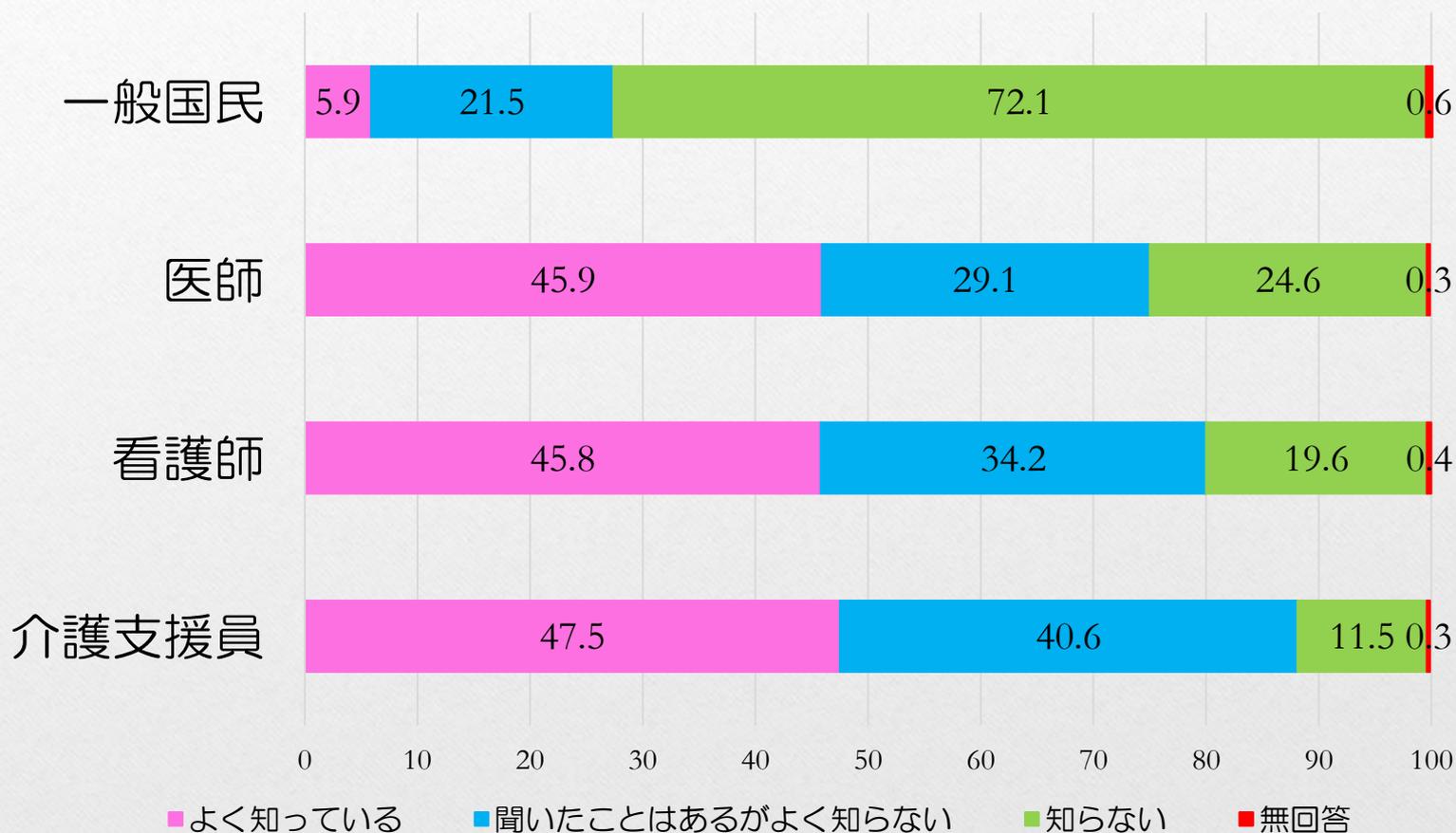
本人の意思確認が困難な際は、関係者間で、本人の意思を推定し、本人にとって何が最善であるか、十分に話し合っ、今後の方針を決定していきますので、自分の考えや気持ちを周囲に知ってもらうことが重要です



若い人も元気な人も、「もしものときに」備え、考えておくことはとても大切です

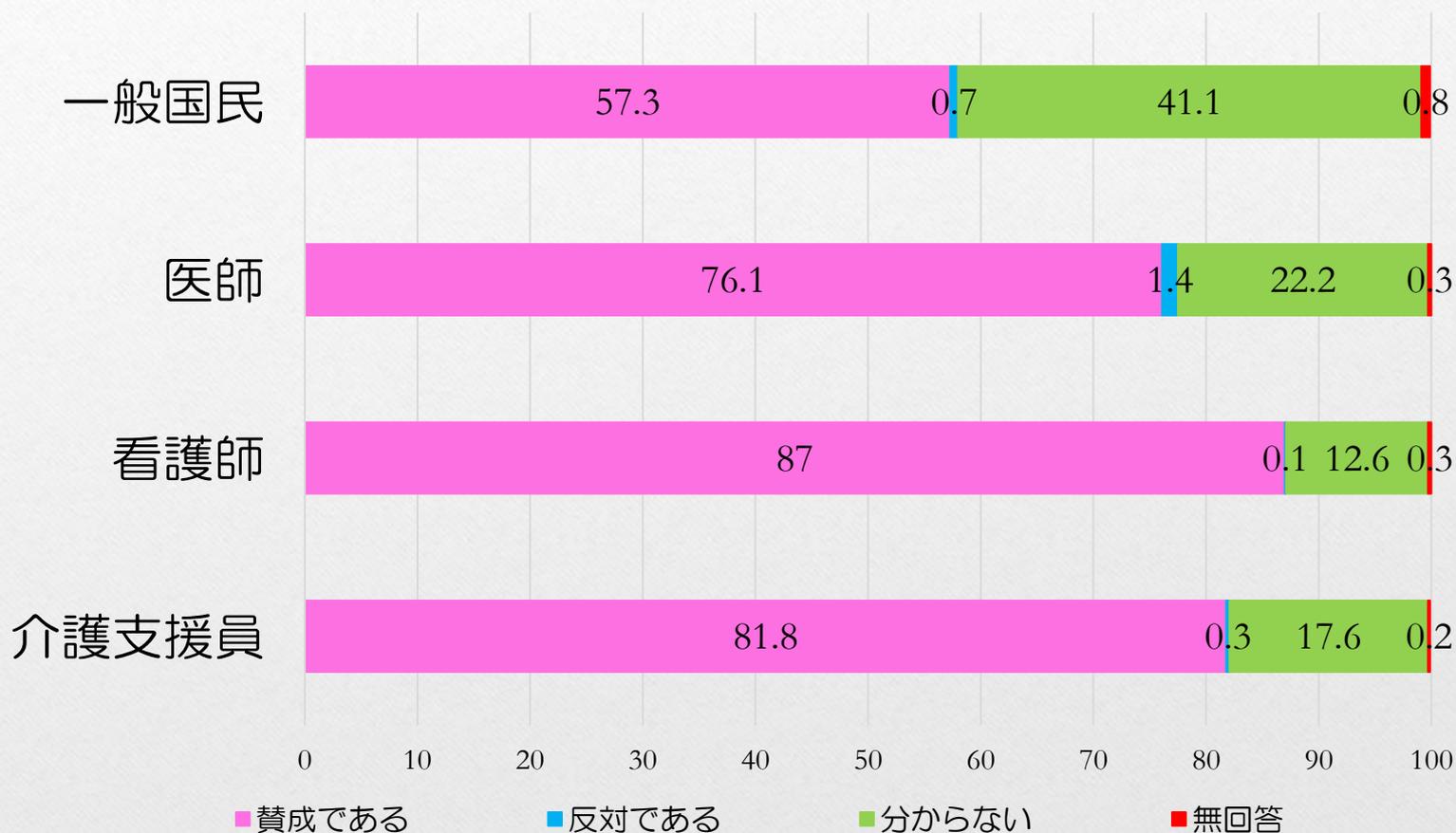
厚生労働省ホームページより引用

人生会議（アドバンス・ケア・プランニング）の認知度



令和5年12月 人生の最終段階における医療、ケアにおける国民の意識調査事業より引用

人生会議（アドバンス・ケア・プランニング）の推進について



令和5年12月 人生の最終段階における医療、ケアにおける国民の意識調査事業より引用

気持ちや考えを知ってもらおう

相談・共有



緩和ケア



患者さんや
ご家族

医療従事者



相談・共有



一緒に話し合っていく (対話)

日常生活における ストレス対処法の工夫を



• とにかく休む！

頑張った分、休むことも必要です。体と心の充電を・・・

• 過去に、自分にとって役に立った対処方法を実践してみる

自分に合った方法で・・・

• 身近な家族が友人に気持ちを打ち明ける

身近な家族や友人に気持ちを打ち明けることで少し楽になったり、自分の気持ちを整理したり・・・

• 正しい情報を集める

情報の不足や何が正しいのか混乱して不安になっていることもあるので、正しい情報を集めることでストレスの軽減になったり・・・
診察時に質問事項をメモしたり、家族や友人に同席してもらったり・・・

日常生活における ストレス対処法の工夫を



• それぞれの問題に優先順位をつける

最も大切なことから、徐々に解決していくような気持ちで・・・

• 自分を責めない

気持ちがつらくなると自分を追い込んでしまったり、自分を責めてしまうことがあります。頑張っている自分を責めず、労わってあげましょう！

• リラックスできるような工夫を

深呼吸、瞑想、音楽、適度な運動（ストレッチ、散歩など）、入浴など「自分なりの心地よい工夫をする」ことが大切です

• 日常の中に笑いとユーモアを！

笑いはストレスにより優位になっている交感神経を緩めます。
笑うことで免疫力アップ！
ユーモアは愛と思いやりの表れです(*^-^*)



自分らしい向き合い方を考える

向き合い方は人それぞれで、生き方もそれぞれです。

<がん体験者さんの手記>

仕事人間からバランスのとれた生活へ



がんになる前は、仕事人間だった。
「がん」になり、以前のように働くことはできない。
それならば、自分の体や家族のために時間を使おう。
職場を変えて、ほどほどに仕事をし、家族との時間に
重点をおいて生活している。そして、ちょうどよいくらいに
病気のことは忘れていた。病気になって気付くこともある。

自分らしい向き合い方を考える

療養手帳（日記）をつけました



「がん」と告知された時に、がんを受け止めて前向きに理解したつもりだったが、手術後に抗癌剤治療が追加された時は、告知以上にショックだった。嫌なことや不安な事など書くことで自分の体や心に向き合うことができた。くじけそうになった時はその時々
の想いや決心を思い起こしたりして有効に活用している。

病気になってもチャレンジを続ける



抗癌剤治療を6年半休むことなく続けている。副作用など辛い体験もしたが、家族の協力や患者会などにも参加してパワーをもらっている。「生きたい」という強い意志と行動力が自分の命を救うために必要だと思っている。今では一番の趣味であるスキーをするためにトレーニングして、娘と毎年スキー旅行を楽しんでいる。

わたしのストレス解消法

- 心の内を紙に書きとめる。
- 人に話してみる。
- 楽しいものに触れ、心の底から笑う。
- 仲間と笑いながら雑談する。
- 大きな声で歌う（カラオケなど）。
- 気晴らしにちょっと外出する。
- 趣味に没頭する。
- 新しいコレクションを始めてみる。
- 疲れ過ぎない程度に仕事や家事に集中する。
- 家族やペットと触れ合う。
- 写真や絵を飾る。
- 花や木などの自然に触れる。
- 絵を描いたり、日記をつけてみる。
- 可能な範囲で外出や旅行をする。
- 海を眺めて大海原を想像する。
- 手紙を書いてみる。
- わたしだけの気分転換の方法

()
 ()
 ()

- 心の内を紙に書きとめる
- 人に話してみる
- 楽しいものに触れ、心の底から笑う
- 仲間と笑いながら雑談をする
- 大きな声で歌う（カラオケなど）
- 気晴らしにちょっと外出する
- 趣味に没頭する
- 新しいコレクションを始めてみる
- 疲れ過ぎない程度に仕事や家事に集中する
- 家族やペットと触れ合う
- 写真や絵を飾る
- 花や木などの自然に触れる
- 絵を描いたり、日記をつけてみる
- 可能な範囲で外出や旅行をする
- 海を眺めて大海原を想像する
- 手紙を書いてみる
- **わたしだけの気分転換の方法**

()
 ()
 ()

「つらい」時はいつでもご相談を

痛みや息苦しさなどのつらい症状を我慢していると食欲がなくなり、気持ちが落ち込んだり、自分らしい生活が送れず、治療にも悪影響を与えてしまうこともあります。

時には、心のケアの専門家に相談した方が良いでしょう。

緩和ケアは「自分らしく生活していくことを支えるケア」です。



がん相談支援センターのスタッフと一緒に
院内外各部署と連携し、患者さん、ご家族を
支えるためのお手伝いをさせていただきます。



ご清聴ありがとうございました

お忙しい中、ご参加いただき
ありがとうございました。
日々の生活、治療と並行して過ごされる中で、
少しでもお役に立てれば幸いです。



次回のひまわりサロンは
11月21日（木） 14：30～15：00
「適切な運動と日常生活の工夫」 です

